

③ 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう

### フレイル予防 応援レシピ



食推さんおすすめ

カルシウムもタンパク質もしっかり取れる一品です。

#### ■作り方

- ①長ネギは5cmの長さに切り、オリーブオイルで軽く炒める。
- ②鍋にバターと小麦粉を入れて加熱し、よく混ぜ、まとまってきたら牛乳を少しずつ加えながら弱火で煮る。とろみが付いたら塩とこしょうで味を整える。
- ③①を耐熱皿に並べ、細切りにしたベーコンのをせ、②をかける。
- ④③に細かく裂いたチーズのをせ、オーブントースターで5～6分焼く。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

#### ⑧ 長ネギグラタン 副菜

\*栄養価(1人分)\*  
 エネルギー: 349kcal  
 タンパク質: 12.5g  
 食塩相当量: 1.2g



#### \*材料(2人分)\*

- 長ネギ..... 2本
- オリーブオイル..... 少々
- バター..... 20g
- 小麦粉..... 20g
- 牛乳..... 200ml
- 塩・こしょう..... 少々
- ベーコン..... 2枚
- 溶けるチーズ..... 2枚

#### アグリパーク(南区東笠巻新田) 3月の講座



定 各日先着8組 ※1組6人まで。  
 小学生以下は保護者同伴  
 申 2月24日(木)9時から電話で同施設(☎025-378-3109)

■牛の搾乳体験とピザ作り 日12日(土)・13日(日)10時半～13時  
 ¥2,500円

■越後姫で白玉作り 日12日(土)・13日(日)13時半～15時半  
 ¥2,000円

■丸パンとミネストローネ作り 日19日(土)・20日(日)10時～13時半  
 ¥3,500円

#### ■就農支援講座

露地野菜の栽培技術を学ぶ  
 日 3月15日～12月13日(火)、3月19日～12月17日(土) ※各全30回  
 時 9時～12時 定 各10人 ※14歳以下は保護者同伴 ¥20,000円  
 申 3月6日(日)までに電話で同施設

#### 講座「食品ロス削減に向けて」

日 3月10日(木)13時半～14時半  
 場 白根学習館(南区田中)  
 定 先着20人 ¥無料  
 申 2月24日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

#### 市民活動支援センター 初心者向けスマートフォン講座

日 3月12日(土)13時半～15時半  
 定 20人  
 ¥無料  
 申 3月6日(日)までに電話で同センター(中央区西堀前通6 ☎025-224-5075)



#### 天寿園(中央区清五郎) めいそう ハンドパン演奏で瞑想体験



日 3月12日(土)10時半～12時  
 演奏 久保田リョウヘイ 定 先着30人  
 ¥2,000円 申 2月23日(祝)10時から電話で同施設(☎025-286-1717)

#### ☺MGC三菱ガス化学アイスアリーナ アイスホッケー体験

### MGC三菱ガス化学 アイスアリーナ

日 3月12日(土)18時～19時  
 対 4歳～小学生(保護者も参加可)  
 定 先着30人 ¥500円  
 申 2月23日(祝)からメール(nha@niceshot.jp)で基本事項、参加者全員の年齢(学年)、保護者氏名を市アイスホッケー協会へ 問 同施設(中央区鐘木 ☎025-288-1234)

#### 端切れ布で つまみ細工のブローチ作り

日 3月24日(木)13時～14時半  
 場 田舟の里(江南区亀田)  
 対 18歳以上 定 先着5人 ¥300円  
 申 2月23日(祝)9時から電話でエコープラザ(☎025-270-3009)

#### スポーツ指導者研修会 「スポーツインテグリティとは」

日 3月26日(土)10時～11時半  
 場 新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2) 定 100人 ¥無料  
 申 3月9日(水)までに専用サイト=右上=から申し込み 問 市スポーツ協会(☎025-266-8250)



#### うららこすど 農業体験

日 4月9日～10月23日(土・日曜全10回)10時～12時  
 定 100人  
 ¥3,600円



申 3月4日金曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ  
 ※当選者のみ3月18日までに案内を発送

#### 身体障がい者のための 初心者パソコン講座

日 4月5日～7月26日(火曜全15回)10時～12時  
 場 総合福祉会館(中央区八千代1)



対 新潟市在住で身体障害者手帳を持っている70歳以下の人(視覚・聴覚障がい者を除く)

定 9人 ¥3,500円  
 申 3月16日水曜(必着)までに往復はがきに基本事項、年齢、障がいの等級を記載し、〒950-0909、中央区八千代1-3-1、市身体障害者福祉協会連合会へ

問 障がい福祉課(☎025-226-1237)

#### 食品加工支援センター (南区東笠巻新田) 4月の講座

時 13時～16時  
 定 各8人  
 申 開催日の5日前までに電話で同センター(☎025-378-2158)



- ①健康食作り 日10日(日)
  - ②ソーセージ作り 日14日(木)
  - ③大麦パン作り 日23日(土)
  - ④カスタードプリン作り 日30日(土)
- ▶ ¥①②各2,000円 ③④各2,500円 ◀

## 春の訪れを感じる ひな人形を見に行こう

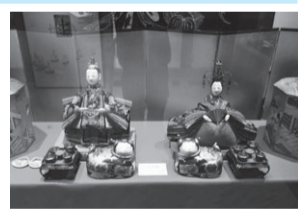


感染症予防対策を行って出掛けましょう。体調が悪いときは、外出を控えてください。

### 中央区 各施設でひな人形を展示

#### 旧小澤家住宅(上大川前通12) ひな人形とからくり人形展

日 3月21日(祝)まで9時半～17時  
 ※月曜(祝日除く)、2月24日(木)休館  
 ¥一般200円、小・中学生100円  
 ※土・日曜、祝日は小・中学生無料  
 問 同施設(☎025-222-0300)



#### 燕喜館(一番堀通町) ひな人形展

日 2月22日(火)～3月21日(祝)9時～17時  
 ※3月7日(月)休館  
 ¥無料  
 問 同館(☎025-224-6081)



#### 旧齋藤家別邸(西大畑町) ひな祭り展

日 2月22日(火)～3月21日(祝)9時半～17時  
 ※月曜(祝日除く)、2月24日(木)休館  
 ¥一般300円、小・中学生100円  
 ※土・日曜は小・中学生無料  
 問 同施設(☎025-210-8350)



### 秋葉区 ひな・お宝巡り

日 3月6日(日)まで ¥無料  
 問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5672)

■つるし飾りの展示  
 保育園や地域の茶の間など区内150以上の団体が折り紙で作ったつるし飾りを展示

場 新津地域交流センター

■ひな人形の展示  
 区内各所にひな飾りなどを展示  
 ※会場など詳しくは市HPに掲載



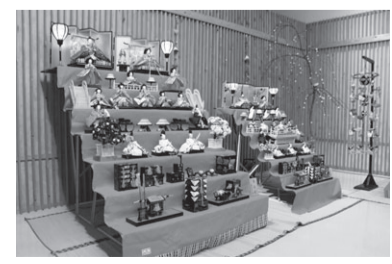
▲新津地域交流センター

スマートフォンは  
こちらから



### 西蒲区 岩室温泉ひな巡り

岩室温泉街の店舗や旅館にひな人形を展示  
 日 2月25日(金)～3月13日(日)  
 ¥入場無料  
 問 岩室観光施設いわむろや(☎0256-82-1066)



▲いわむろや

定期的に検診を受けましょう。  
問 健康増進課(☎025・212・8162)